STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Toshpo‘latova Ziyoda Farhod qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti surdopedagogika
yonalishi talabasi
toshpolatovaziyo@gmail.com
Toshnazarova Dilnura Umar qizi
Ilmiy rahbar:CHDPU psixologiya kafedrasi
o‘qituvchisi **D.E.Abduqodirova**
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24368282

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda yuzaga keladigan psixologik stress omillari, uning fiziologik va emotsional mexanizmlari hamda o‘quv-bilish faoliyatiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilingan. Maqolada foydali (eustress) va zararli (distress) stress shakllarining talaba kognitiv jarayonlari, diqqat barqarorligi, xotirasi va akademik o‘zlashtirishiga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, akademik zo‘riqishni boshqarish va stressga chidamlilikni oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar:stress, akademik zo‘riqish, eustress, distress, talaba faoliyati, kognitiv jarayonlar, adaptatsiya, emotsional barqarorlik, koping-strategiyalar.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimidagi tezkor axborot oqimi, o‘quv dasturlarining murakkablashuvi hamda yoshlar oldiga qo‘yilayotgan yuqori intellektual va ijtimoiy talablar talaba shaxsining ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Oliy ta’lim muassasasiga kirish bilan yoshlar hayotida yangi ijtimoiy muhit, mustaqil hayot tarzi va yuqori akademik mas’uliyat davri boshlanadi. Bunday keskin o‘zgarishlar organizmning himoya va moslashuv mexanizmlarini ishga tushiradi, bu esa psixologiya fanida stress holati sifatida namoyon bo‘ladi. Talabalik davridagi surunkali stress nafaqat yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga, balki ularning o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari, ijodiy faolligi va kelajakdagi kasbiy shakllanishiga ham sezilarli ta’sir o‘tkazadi. Shu sababli, akademik stressning mohiyatini chuqur o‘rganish va uning salbiy oqibatlarini yumshatish bugungi kun pedagogik psixologiyasining dolzarb masalalaridan biridir.

Asosiy qism

Ilmiy psixologiya va fiziologiyada stress tushunchasi kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan bo‘lib, u organizmning har qanday kuchli tashqi yoki ichki ta’sirga nisbatan beradigan umumiy nospetsifik moslashuv reaksiyasini anglatadi. Selye stress rivojlanishining xavotirlanish reaksiyasi, qarshilik ko‘rsatish (adaptatsiya) va holdan toyish kabi izchil bosqichlarini ajratib ko‘rsatgan. Psixologik nuqtayi nazardan stressning ikki asosiy shakli farqlanadi: organizmni safarbar qiluvchi va faollikni oshiruvchi konstruktiv stress (**eustress**) hamda insonning asab tizimini yemiruvchi, charchoq va tushkunlikka olib keluvchi destruktiv stress (distress).

Talaba faoliyatida stressni keltirib chiqaruvchi omillar tizimi ko‘p qirrali bo‘lib, ularni shartli ravishda akademik, ijtimoiy-maishiy va shaxsiy-psixologik guruhlarga ajratish mumkin. Akademik omillar qatoriga katta hajmdagi o‘quv materiallarini qisqa muddatda o‘zlashtirish zarurati, oraliq va

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

yakuniy nazoratlar, imtihon sessiyasi oldidagi xavotir, vaqt yetishmasligi hamda past baho olishdan qo‘rqish kiradi. Ijtimoiy-maishiy omillar esa ayniqsa birinchi kurs talabalarida yaqqol kuzatiladi; bunda oila bag‘ridan uzoqlashish, yangi jamoaga moslashish, yotoqxona yoki ijara sharoitidagi qiyinchiliklar va moliyaviy muammolar asosiy o‘rin tutadi. Shaxsiy-psixologik omillar esa talabaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi pastligi, mukammallikka haddan tashqari intilish (perfeksionizm) va kelajakdagi kasbiy taqdiridan xavotirlanish bilan bog‘liq.

O‘quv faoliyatiga ta’sir nuqtayi nazaridan qaraganda, mo‘tadil darajadagi eustress talabaning ichki intellektual va irodaviy imkoniyatlarini uyg‘otadi. Muhim ma’ruza, ilmiy taqdimot yoki imtihon oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon bosh miya faoliyatini rag‘batlantiradi, diqqatni bir nuqtaga jamlashga, xotira jarayonlarini tezlashtirishga va mas’uliyat hissini oshirishga xizmat qiladi. Bunday sharoitda talaba o‘z vaqtini to‘g‘ri rejalashtiradi va yuqori akademik natijalarga erishadi.

Biroq stress holati uzoq davom etsa va distress darajasiga o‘tsa, talabaning kognitiv (bilish) faoliyatida jiddiy buzilishlar yuzaga keladi. Surunkali asabiy zo‘riqish va organizmda stress gormoni (kortizol) miqdorining ortishi natijasida bosh miya po‘stlog‘ida tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Buning oqibatida talabada ixtiyoriy diqqatning tarqoqligi kuzatiladi, o‘qilgan murakkab ilmiy matn mazmunini anglash va eslab qolish qiyinlashadi, mantiqiy tafakkur egiluvchanligi pasayadi. Kognitiv pasayish bilan bir qatorda psixomatik va xulq-atvor o‘zgarishlari ham namoyon bo‘ladi: uyqu rejimining buzilishi, doimiy charchoq, tez asabiylashish, o‘qishga bo‘lgan ichki motivatsiyaning so‘nishi va darslarni sababsiz qoldirish holatlari ko‘payadi. Uzoq muddatli distress talabada emotsional so‘nish (charchash) sindromini keltirib chiqarib, uning o‘quv va ijtimoiy faolligini cheklab qo‘yadi.

Talaba faoliyatida stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun psixologik o‘z-o‘zini boshqarish (koping-strategiyalar) ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Amerikalik psixologlar Richard Lazarus va Syuzan Folkman tadqiqotlariga ko‘ra, vaziyatni ongli tahlil qilish va muammoni hal etishga yo‘naltirilgan yondashuv emotsional zo‘riqishni samarali pasaytiradi. Xususan, vaqtni oqilona taqsimlash (taym-menejment), o‘quv topshiriqlarini oxirgi kunga qoldirmasdan bosqichma-bosqich bajarish sessiya oldidagi vahimaning oldini oladi. Shuningdek, aqliy mehnatni jismoniy faollik bilan almashtirish, uyqu gigiyenasiga rioya qilish, nafas olish gimnastikasi hamda yaqinlar, guruhdoshlar va psixolog bilan ochiq muloqot qilish emotsional barqarorlikni tiklashga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress talabalik davrining tabiiy psixologik hodisasi bo‘lib, uning o‘quv faoliyatiga ta’siri stressning kuchi va davomiyligiga bog‘liq. Mo‘tadil darajadagi eustress talabani intellektual faollikka va mas’uliyatga undasa, surunkali distress bilish jarayonlarini susaytiradi, o‘zlashtirish samaradorligini tushiradi va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarning stressga chidamliligini oshirish, psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, birinchi kurs talabalari uchun moslashuv treninglarini tashkil etish hamda yoshlarga vaqtni boshqarish va emotsional o‘z-o‘zini nazorat qilish usullarini o‘rgatish ta’lim sifatini yuksaltirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye G. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh., Mavlonov M., To‘ychiyeva S. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: TDPU, 2004.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Shcherbatyx Yu.V. Psixologiya stressa i metody korrektsii. — Sankt-Peterburg: Piter, 2006.
6. Karimova V.M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2002.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.